MAZDAZNAN

MAITRESSE-PENSÉE



Nº 14

AVRIL - MAI - JUIN
1957

REVUE TRIMESTRIELLE

SOMMAIRE

MAZDAZNAN

REVUE TRIMESTRIELLE

DIRECTEUR-GÉRANT ET RÉDACTEUR EN CHEF :
Willy RICKARD, 3, square du Tarn, Paris (17e)

RÉDACTEUR :
C. HUGUENIN, 4, quai Gustave-Ador, Genève

*

ABONNEMENTS :

France, Pays de l'Union française et Etranger
1 an. . 550 fr. Le numéro . . . 150 fr.
Chèques postaux : Rickard, Paris, 5340-79

Suisse : 1 an. . 5,50 fr. Le numéro . . . 1,50 fr.
Chèques postaux : I.14094
C. Huguenin, 4, quai Gustave-Ador - Genève

Belgique : 1 an. . 70 fr. Le numéro . . . 20 fr.
Chèques postaux : G. Lemercier, Bruxelles, 333709

*

*

Le contenu de cette publication est traduit des écrits et discours du Dr O. Z. HA'NISH, à l'exception des articles portant une autre signature

Nous vous prions de bien vouloir payer le montant de l'abonnement 1957 au moyen du bulletin de versement ci-joint. Nos amis étrangers, par mandat international ou par chèque sur une banque ou une agence de voyage. Merci.

MAZDAZNAN

MAITRESSE-PENSÉE



N° 14 AVRIL - MAI - JUIN 1957

LE THYMUS

C'est le Thymus qui contrôle le sixième sens, que nous appelons SENTIMENT, et comme cette glande est en relation immédiate avec le cœur, c'est par elle que nous prenons conscience du *sentiment supérieur* (raffiné). Avant même qu'une personne ait prononcé un mot, nous sentons son état d'esprit. Mais pour la plupart ce *sentiment supérieur* s'est perdu et ils n'ont plus conscience que du *sentiment ordinaire*. On dit alors : « Cette personne m'est sympathique. » Ce n'est cependant qu'une impression superficielle, extérieure, qui ne vient pas du cœur et qui n'y pénètre pas.

Tous les sentiments de cet ordre, ordinaires, sont circonstanciels, bornés, égoïstes et jaloux. Ils résultent du fait que le Thymus est durci, paralysé. Il ne vibre plus assez pour envoyer ses sécrétions externes sous forme d'éthers au cerveau et la région morale du cerveau en est appauvrie. Conséquemment, l'on n'a plus conscience du sentiment supérieur.

On pourrait simplifier les choses s'il était possible d'injecter dans le cerveau l'éther nécessaire afin de guérir et supprimer toute l'immoralité du temps.

L'essai en a été tenté scientifiquement en frictionnant le cuir chevelu avec divers médicaments. Mais le plus clair résultat de ce genre de traitement fut en général que le patient perdit d'abord ses cheveux et ensuite la raison, son imagination désordonnée le conduisant à l'asile. Il est impossible d'animer le cerveau par des médicaments.

Si l'on est colérique, méchant, si on prend les choses du mauvais côté et se froisse de tout, c'est que le Thymus ne travaille pas et l'on perd alors la conscience morale et éthique. Mais si le Thymus est en ordre, la conscience morale est fortifiée et l'on ignore la crainte, l'hésitation, le doute et la peur. L'on n'interroge alors que sa propre pensée et n'attire dans son propre domaine que ce qui contribue à son propre développement et entretient un état de félicité.

Si nous avons déjà éprouvé plus ou moins la chaleur, le rayonnement du cœur, l'amour, l'amour véritable, divin, avec le réveil du Thymus, ces sentiments nous deviennent des *certitudes*, parce que nous prenons conscience des émanations du cœur. Aussitôt que nous réalisons les rayonnements supérieurs du cœur, notre sentiment supérieur les répand dans tout notre être, qui s'en trouve imprégné, illuminé, et alors notre attention se porte d'autant plus vers l'endroit du corps d'où nous vient *l'assurance de la joi.*

Lorsque les radiations du cœur atteignent le cerveau, grâce au Thymus et à travers le poumon droit et le système nerveux sympathique, il nous vient l'*illumination*, qui nous donne la clarté, la voyance, l'assurance, la confirmation que «*tout est pour le Mieux*». C'est grâce au Thymus aussi que nous recevons ensuite des *révélations*, qui viennent confirmer ce dont auparavant nous n'étions pas pleinement conscients, mais qui nous apparaît maintenant en pleine lumière.

La Foi, l'Espérance et l'Amour, ces trois grands facteurs émanent premièrement du cœur, d'où ils s'élèvent à l'épiphyse où ils se confirment à la mentalité. Telle est la loi divine, immuable et indéformable.

L'on peut jouir d'un grand et puissant intellect, et malgré cela ne pas être au clair sur une chose, hésiter, questionner, demander l'avis des autres. Cela prouve que la liaison est interrompue entre le Thymus et le cerveau. Plus cette liaison se développe, plus nous sommes sûrs de notre chemin et voyons clair devant nous ; l'on se rend compte jusqu'à quel point une chose est vraie, juste, réalisable. Car c'est alors l'Individualité, l'Intelligence Infinie vivante au cœur, qui éclaire la mentalité et notre intelligence devient consciente, infailliblement, de ce qui est juste ou faux, réel ou irréel. Tout est clair, absolu.

Lorsque nous disons : « Je ne suis pas sûr ; je doute de ceci », ce n'est pas notre Individualité qui s'exprime, mais l'*influence* que nous avons subie et qui oblige notre Intelligence individuelle à se retirer. Car l'Individualité ne peut entrer en rapport qu'avec ce qui lui est semblable, l'Intelligence, qui repose toujours sur la même base : *ininfluençable*. Si nous doutons, nous donnons la preuve que notre Individualité ne peut pas s'épanouir, parce que nous acceptons les courants de limitation de notre entourage et nous y laissons entraîner. Nous ne sommes plus *guidés*, mais déroutés.

C'est grâce à l'activité du Thymus que nous savons quel chemin nous devons suivre. Les éthers émis par la glande ouvrent, pour ainsi dire, la voie à l'Intelligence, qui se manifeste alors réflectivement en ondes mentales. L'on n'a plus à se creuser la tête pour trouver son chemin ; celui-ci se révèle de lui-même, il n'y a plus qu'à le choisir.

Nous connaissons le cas d'une personne qui fut

guérie d'une très forte myopie grâce à un renforcement du Thymus. Cette personne était si convaincue d'arriver au but avec le *Sixième Exercice de Respiration Rythmique* qu'effectivement la lumière s'achemina peu à peu à travers la matière grise et le long des 5me et 6me nerfs cervicaux, jusqu'à ce qu'elle se fixât dans la rétine et rendît aux yeux leur pouvoir visuel. Un aveugle possède la lumière dans son corps, mais il ne l'a pas dans les yeux. C'est la lumière intérieure qui se concentre grâce à la matière grise pour former la lumière oculaire.

Lorsqu'un Thymus normal fortifie notre *libre volonté* et une Pituitaire normale notre *libre choix*, nous choisissons la bonne voie et ne la quittons plus jusqu'au but.

Les enfants naissent en général avec un bon Thymus, et sont par conséquent confiants, croyants et pleins d'espérance. Mais lorsqu'ils se mettent à réfléchir et à comparer, ils se heurtent à des contradictions : ce qu'on leur enseigne n'est pas vécu. Cela éteint en eux la foi, parce qu'on exige d'eux des choses que leur cœur désapprouve. Il se fait alors une véritable campagne d'oppression contre le libre arbitre de l'enfant, en sorte que son Thymus perd presque toute son activité, et ne se manifeste plus que de temps en temps ou temporairement.

Chez la plupart, le Thymus s'atrophie continuellement ; parfois, mais rarement, il croît et se développe jusqu'à l'âge de la puberté. Mais ses sécrétions externes cessent bientôt, et avec elles la liaison entre le cœur et le cerveau. Peu à peu le tissu cellulaire se développe anormalement et prend un caractère adipeux ; ceci plus fréquemment chez la femme que chez l'homme, et finalement se transforme en tissu conjonctif. Le Thymus ne sert plus qu'à remplir certaines fonctions matérielles, mais ses nerfs ne sont plus en relations avec ceux du cœur. Ceci entraîne finalement des inhibitions nerveuses

et musculaires dans tout le corps, contrecarre la formation du sperme ou des ovules et se manifeste par des signes de grande lassitude.

La cause en est que, déjà chez l'enfant, la *joie* a été brutalement opprimée, par suite des innombrables vexations qu'on lui impose en l'empêchant de se réjouir de son ambiance et de toute la nature. L'enfant n'en devient pas seulement sérieux, mais désabusé à la suite de tant de désillusions ; il perd l'espérance. C'est à l'école aussi que le Thymus est opprimé. L'enfant perd son libre arbitre et n'accomplit plus que ce qu'on lui impose par la crainte et la force. S'il soupire et sanglote, pour se détendre et s'alléger, on le lui défend encore.

Ainsi, le Thymus s'atrophie, au lieu de continuer à se développer avec la croissance de l'enfant, pour que, d'année en année, il envisage l'avenir avec plus d'espoir. Mais toutes les limitations imposées à l'homme tuent en lui la foi naturelle de l'enfant. Posez la main sur la poitrine d'un petit enfant pendant qu'il se réjouit d'une chose, vous sentirez très nettement un battement : c'est le Thymus qui vibre. Alors ses yeux brillent et tout son être est en attente. Cela, nous devrions le conserver toute la vie. L'homme n'est pourtant pas fait pour se torturer à mort avec les petitesses de la vie quotidienne. Or c'est de la vibration, de l'activité du Thymus que nous vient l'assurance du but, la confiance en nous-mêmes et la joie de l'espérance.

Chez le petit enfant c'est la Pituitaire qui se développe en premier, afin qu'il se rende compte de ce qui l'environne et apprenne à s'y adapter ; mais en même temps se développe aussi le Thymus, afin que l'enfant se réjouisse de son ambiance.

Une mère qui comprend le langage enfantin, *chatouille* son bébé sur tout le corps, pour stimuler son développement. Plus tard les enfants se chatouillent entre eux, pour rire. Il faudrait chatouiller

les petits enfants jusqu'à ce qu'ils soient immunisés contre les chatouillements extérieurs et que tout chatouillement se concentre vers le Thymus pour être transmis de là aux intelligences cérébrales.

Instinctivement, les enfants se frappent la poitrine pour stimuler le Thymus, de même qu'ils se mettent le pouce au fond de la bouche pour masser la pituitaire ; on ne devrait pas les en empêcher.

Si l'on entretient une relation normale entre le Thymus et la Pituitaire, l'on reste éveillé, l'on ne s'attache pas aux apparences, mais se réjouit comme un enfant de toutes les manifestations de la vie. C'est avec joie au cœur qu'on aborde un ami ; l'on ne s'inquiète pas de savoir s'il est riche ou pauvre, l'on est simplement heureux de sa présence. La coordination de ces deux glandes confère la juvénilité et ce qui rend heureux. Et si l'on ne voit pas la vie de ce côté, c'est que la relation est encore déficiente. Au lieu d'y voir clair en toute circonstance, l'on interpose des *illusions*, auxquelles on s'accroche littéralement. Au lieu d'être libre, on est lié. Si, dans cet état illusionnaire, on rencontre un homme d'aspect sinistre, l'on s'effraie aussitôt, il nous revient à l'esprit toutes sortes d'histoires entendues et l'on se trouve dans un chaos d'idées créant la confusion et la peur. Tout cela, on l'a soi-même inventé, alors qu'il n'y avait aucune raison de s'effrayer. Et l'on devient de plus en plus étrange, c'est-à-dire que le Thymus se sépare toujours plus de la Pituitaire, qui ne met plus en jeu que le *froid intellect*, le doute et la critique devant ce qui est juvénile, naturel, vrai, franc, fidèle, libre, confiant, ce qui va sans dire. La cordialité, la gaîté communicative fait défaut ; l'on devient froid, sec, cassant, sarcastique. C'est le Thymus qui communique la chaleur à la Pituitaire, cette chaleur qui nous manque à tous, car l'humanité a pris froid

dans son froid intellect. Et c'est aussi le Thymus qui assure la relation entre le cerveau et le cœur; l'on dit alors qu'on a « le cœur sur les lèvres », que c'est « le cœur qui parle ».

Pour fortifier la relation entre le Thymus et la Pituitaire nous pouvons simultanément faire vibrer l'apophyse sternale avec les doigts (exercice « Laisse-l'y ») et faire les mouvements de la tête (rotations et jeter la tête de côté ou de bas en haut, des exercices de « Source d'Amour »).

Nous recevons alors des inspirations et des révélations en des domaines que nous ignorions auparavant. Il nous semble que quelque chose s'est épanoui en nous, quelque chose d'étrange au prime abord ; nous nous sentons comme détournés et éloignés de tout ce qui nous est désagréable. C'est le réveil de notre propre être, de l'Individualité, qui s'affranchit de toutes les accumulations d'idées, opinions et points de vue inutilisables dans la vie.

Lorsque le Thymus se relie à la Pituitaire, nous passons de la supposition à la connaissance, de la croyance à la voyance, de l'espoir à la réalisation. Nous n'avons plus de refoulement, qui est une maladie glandulaire. C'est le refoulement qui amène une excessive timidité, dont on ne peut guérir qu'en ranimant le Thymus et en le reliant à la Pituitaire. Ces deux glandes sont de toute importance pour avoir de l'assurance en face de la vie, pour réussir, pour être original.

Un autre moyen pour réveiller cette activité, en connection encore avec les Thyroïdes, c'est de se frapper la poitrine avec les poings, les bras étant relaxés.

S'il n'y a pas de relations normales entre le Thymus, les Thyroïdes et les Gonoïdes, l'on est, dans la jeunesse, sentimental, bas-bleu, flirt, et, dans l'âge mûr, niais, grivois, ou de ceux dont on dit : « il doit jeter sa gourme ». Mais si, à l'époque de la puberté, les jeunes gens apprennent à pratiquer

la respiration consciente, l'hygiène corporelle et une alimentation saine, l'activité du Thymus est dirigée de manière à fortifier le corps et à affermir le caractère. Si, par contre, on laisse la jeunesse suivre la pente de l'Adversaire, l'on verra se développer des défauts tels que : brutalité, tête chaude, manque de mémoire, excès de sensibilité, extravagance, soif de vengeance jusqu'à la criminalité.

Si au contraire, le Thymus a de bonnes relations avec les Thyroïdes et les Gonoïdes, la domination de soi est un des principaux traits du caractère particulièrement dans le domaine sexuel, la pensée est morale, éthique, inspiratrice et l'on voit se développer les cellules cérébrales dont dépendent la noblesse, l'idéalisme, le respect, l'estime et l'adaptabilité. Et nous pouvons nous fortifier dans ces domaines en combinant les exercices pour le Thymus avec les mouvements des jambes ou des muscles abdominaux.

Si la relation entre le Thymus et les Gonoïdes est insuffisante pour la raison que ces dernières ne fournissent pas assez de sécrétions, l'on assiste fréquemment à une hypertrophie du Thymus, jusqu'à trois fois son volume normal. La puberté s'effectue anormalement, soit précoce, soit tardive, et l'on ne doit pas attendre de longévité. L'on voit apparaître des symptômes morbides, accompagnés d'une croissance exagérée des cheveux et d'une carence de poils sur le reste du corps. Dès que cet état de chose tourne en sens inverse, autrement dit que les cheveux tombent et que le corps se couvre de poils, la dégénérescence approche sous forme de phtisie, tuberculose, épuisement nerveux, troubles pulmonaires, épilepsie, lourdeur ou faiblesse générale. Dans ces cas, l'aide la plus efficace est, pour le jeune homme la circoncision, pour la jeune fille l'ablation de l'hymen ou curettement.

Si le Thymus a de bonnes relations avec les Adré-

nales, l'on a de l'endurance, quoi qu'il advienne. Même si certains organes sont faibles, si l'on a passé par d'innombrables maladies, si la santé est déplorable, l'on conserve encore l'assurance de vivre ; l'on tient bon. L'on n'abandonne pas la partie tant que le Thymus vibre en connection avec les Adrénales.

LE BAIN DE SOLEIL

(Extrait de l'ouvrage *Régénération*)

Les Orientaux, hommes et femmes, font grand cas d'aérer leur corps, c'est-à-dire de l'exposer à l'air et au soleil. Bien des malaises, bien des douleurs et misères proviennent de ce que la peau manque d'activité et qu'alors certains déchets qui devraient être éliminés par les pores, forment des dépôts dont la décomposition est nuisible à la peau comme aux nerfs. Beaucoup de gens pensent que l'inactivité de la peau est due à son état de saleté, mais ce n'est pas absolument vrai. La propreté due à des lavages excessifs n'y remédiera jamais. En lavant, on entretiendra bien la surface propre, mais n'empêchera pas la décomposition des dépôts sous-jacents. Pour donner à la peau toute son activité, il est nécessaire d'exposer le corps à l'air et au soleil. Si les plus belles des femmes sont les Orientales, c'est parce qu'elles s'exposent à l'air complètement nues, durant plusieurs heures par jour, et lorsqu'elles sont habillées, leurs vêtements flottent de manière que l'air puisse circuler librement autour de leur corps. Les hommes observent une règle semblable et préfèrent porter des vêtements lâches et confortables.

Nous savons tous par expérience que lorsqu'on permet aux enfants de s'ébattre avec le moins de vêtements possibles, de courir nu-pieds dans le sable, de patauger dans l'eau, de jouer dans la boue et de

rôder par les bois, les champs et les monts, c'est alors qu'ils se portent le mieux, même avec des visages parfois noirs jusqu'aux yeux, qu'ils deviennent sains, vigoureux et à même de supporter le plus rude climat, et que s'ils tombent malades, cela ne traîne jamais ; mais qu'habillés lourdement et privés de la liberté de s'ébattre en plein air, ils s'étiolent et deviennent tôt ou tard la proie de sales maladies. Nous tous, nous désirons plus d'air et de soleil. Or il n'est pas absolument nécessaire de sortir en rase campagne pour avoir de l'air et du soleil, nous pouvons les trouver partout, même à domicile. Si nous n'avons pas l'occasion de nous accorder des bains d'air et de soleil, ni la chance de nous rendre dans les montagnes et les forêts, ni à la mer, il faudra que nous nous tirions d'affaire en adaptant nos demeures à ces fins. Le temps viendra où dans les villes, chaque famille aura sa chambre à soleil et où l'on devra prévoir des temples à soleil sur le toit des maisons, pour que chacun ait chance égale non seulement de se donner un coup de fouet, mais de s'aérer de fond en comble et d'exposer son corps aux rayons du soleil, qui luit également sur les bons et les méchants. Ces bains de soleil ont une vertu plus grande que nous ne le supposerions d'abord. Ils ne nous aideront pas seulement à terrasser toutes les maladies de la peau, à nous faire jouir de la propreté et à nous faire sentir bien dans notre propre peau, mais nous y apprendrons la plus grande des choses, nous y découvrirons le secret de l'*Immaculée Conception*. Nous commencerons alors à réaliser la puissance du principe générateur et à savoir que nous n'avons pas encore mis toute possibilité en œuvre. La vie ne nous sera plus une incertitude, mais nous la tiendrons dans nos mains, car c'est dans nos mains qu'est dessiné le cours de notre vie qu'il est en notre pouvoir de réaliser.

Vous avez tous fait l'expérience que rien ne vous repose d'une journée laborieuse autant que de quitter

vos nombreux attifements, de vous asseoir sur une chaise longue et de respirer à l'aise ; et pour les hommes, de poser veste et gilet, col et cravate et d'aller nu-pieds dans des pantoufles. Il y a tant de manières de se rendre la vie agréable et tant de manières de se la rendre odieuse ! Si nous pouvions seulement envoyer promener cette étiquette conventionnelle, cet esclavage de fausse pudeur, ces folles notions de bien et mal, nos idées gagneraient en justesse, nos pensées en clarté et nos actions en noblesse. On entend toujours se plaindre de n'avoir pas ce que de meilleures circonstances réservent à d'autres. C'est un mauvais prétexte. Le fait de posséder moins que d'autres n'excuse pas de vivre dans la boue et la crasse. On peut vivre proprement, on peut jouir de tout ce dont peut jouir un homme ou une femme, si seulement on veut apprendre à s'arranger. L'on peut s'aérer le corps soir et matin, même si l'on est pris toute la journée par le travail. On peut ne pas prendre un bain de soleil quotidien, on peut n'avoir pas l'occasion de se livrer tous les jours à ces pratiques de régénération, mais cela n'excuse pas qu'on s'en abstienne complètement.

Si les circonstances ne vous permettent pas de prendre tous les soirs un lavage à l'éponge, chaud ou froid, ni de procéder scientifiquement aux divers exercices d'assouplissement et de redressement de l'épine dorsale, dont les vertèbres peuvent en quelque endroit être déviées par la pression de certaines attitudes paralysant l'activité médullaire, vous pouvez au moins vous dévêtir partiellement et vous frotter vigoureusement le haut du corps avec un linge, puis avec vos propres mains ; ensuite, le couvrir et procéder de même avec le bas du corps, vous souvenant toujours qu'il faut frotter les membres inférieurs de bas en haut dans la direction du nombril et les membres supérieurs de haut en bas, toujours dans la direction du nombril. Vous pouvez le faire soir et

matin. Vous vous en trouverez au mieux. Vous ne ferez pas que meilleure connaissance de votre physique, mais vous commencerez à l'admirer et à réaliser que c'est le meilleur corps que vous ayez jamais eu, aussi loin que vous vous rappeliez, et que vous ne pourriez en avoir de meilleur jusqu'à ce que vous appreniez à en produire un de votre propre façon. Vous serez dès lors de plus en plus disposé à prendre soin de vous-même et ne trouverez plus le temps de critiquer l'air des autres. Et vous saurez que tout esprit possède un corps qui est approprié au degré de son intelligence.

Si nous ne pouvons pas prendre un bain de soleil tous les jours, parce que le temps presse, nous pouvons au moins nous réserver pour cela un jour de la semaine qui de tous temps a été désigné pour cet usage, le « Jour du Soleil », c'est notre Dimanche. Chacun aime à saluer ce jour, mais on oublie trop souvent ses devoirs envers soi-même et envers les autres. Ce jour est notre jour et nous devons en ce jour nous accorder avec la nature et le Dieu de la nature. Au moins en ce jour devrions-nous nous purifier et exposer nos corps à l'éternelle radiation de lumière. C'est à elle que nous pouvons sacrifier et brûler en sa présence les dépôts d'éléments devenus inutiles. Ici, devant la châsse des dieux et des déesses de la lumière et de la chaleur, nous pouvons exposer nos corps afin d'être inondés des bienfaits innombrables dont regorgent les magasins de la prévoyante nature. De même qu'en aérant notre corps, nous devons y aller avec prudence et lenteur, car nous devons le faire graduellement, tout comme l'enfant qui, apprenant à marcher, pose un pied devant l'autre, jusqu'à ce qu'il soit assez fort pour se tenir sur ses propres pieds, ainsi devons-nous observer quelques points d'importance quand nous prenons un bain de soleil.

(A suivre.)

A L'AVANT-GARDE DU PROGRÈS

Dans l'Univers les créations se succèdent, s'engendrent l'une l'autre, continuent, progressent sans cesse et sans fin.

La Pensée utilise toutes les possibilités pour s'exprimer. Elle travaille, perfectionne, parfait. La vague de vie s'amplifie à la surface du monde. Les règnes apparaissent, exprimant chacun un nouveau progrès depuis les rudimentaires algues microscopiques jusqu'à l'animal doué de sens et d'organes toujours plus perfectionnés pour manifester mieux la vie, pour élargir le champ de la conscience, pour exprimer toutes les Idées qui germent au sein de la Pensée Infinie.

Rudimentaire chez l'infusoire, le corail, la méduse, le système nerveux s'affine dans l'insecte, l'abeille, qui à plusieurs kilomètres de distance retourne droit à sa ruche. Le système respiratoire se perfectionne chez les mollusques et certains vers qui semblent être les précurseurs du grand progrès destiné à manifester l'intelligence mentale chez les êtres vivants à la surface de la terre : les vertébrés, pourvus d'un système nerveux cérébro-spinal. Mais si la forme du serpent était moulée pour exprimer la ruse, celle de l'éléphant pour démontrer la puissance, si l'enjouement se manifestait par le cabri, la musicalité par le rossignol, cela restait pour la Pensée des créatures, si splendides fussent-elles, mais des créatures au dehors d'elle-même, des images par lesquelles elle écrivait ses idées, exprimait ses qualités et ses attributs.

Il fallait maintenant un progrès de plus pour trouver l'être qui représentât la Pensée elle-même, non plus seulement l'un ou l'autre de ses aspects, mais la pensée intégrale — il fallait trouver une forme, un corps capable d'incarner la Pensée Créatrice, parce que l'œuvre d'évolution s'achevant, il fallait main-

tenant à la Pensée un habitacle d'où elle pût continuer l'évolution du dedans, par des êtres devenus créateurs : des êtres moulés « à son Image ».

Et, en résumant en lui toutes les expériences faites au long des âges et des périodes immenses des évolutions, incluant en lui tous les dons, qualités et attributs de la Pensée, l'Homme apparut sur terre. A lui maintenant de continuer l'œuvre du Progrès.

Toute l'histoire humaine, depuis les premiers pas de la race noire, alors encore à peine différenciée de l'animalité, mais portant cependant en elle déjà l'empreinte de la pensée abstraite, jusqu'aux splendides apogées des races hindoues et mongoles, n'est qu'une suite ininterrompue de progrès continus. D'une race à l'autre, l'homme devient plus évolué, plus compréhensif, plus éveillé, plus libre, plus en contact direct avec la Pensée qui l'anime et qui est sa raison d'être.

Un progrès immense se marque avec la race blanche, qui résume en elle toutes les expériences des cinq races qui l'ont précédée sur cette terre. Cela même avant qu'elle ait réalisé toutes les possibilités qui sont en elle. C'est elle qui incarne au plus haut point l'esprit d'invention. De plus, c'est l'homme blanc qui le premier se rend compte qu'il est l'auteur de sa propre destinée, qu'il n'est pas soumis à l'inéluctable fatalité, mais peut se rendre maître de sa pensée dans la mesure où il agit suivant les desseins de la Pensée Créatrice et continue l'œuvre de création et de progrès en faisant de la terre un séjour de plus en plus habitable.

Oui, l'Histoire universelle n'est, en reliant les points de l'apogée des races, des espèces, qu'une courbe ascendante continue vers le Progrès, courbe comparable à une asymptote donc illimitée dans son tracé vers la Perfection.

Mais alors pourquoi faut-il de si effroyables efforts, pourquoi ces reculs, ces guerres, ces crimes, catas-

trophes, destructions ? Ne nous hâtons pas de conclure. C'est là qu'il faut penser et réfléchir.

La Pensée a fait l'homme tel qu'elle pût demeurer en lui. Elle ne pouvait pas demeurer dans un escargot, un serpent, un cheval, parce que les animaux, si parfaits soient-ils dans leur genre, ne représentent qu'un genre, qu'une qualité de la Pensée, et comme tels ils sont liés à cette représentation. Ils ne sont pas *libres de choisir*. Ils sont entièrement finis, définis, comme une œuvre d'art, un tableau, qui ne peut être que ce qu'il est, tandis que le peintre, lui, peut faire d'autres tableaux, il a le choix. L'animal suit son instinct, c'est sa loi, il y est assujetti. Nous ne parlons pas des animaux domestiques, qui sont sujets aux suggestions de l'homme.

Mais l'homme est libre, libre d'écouter les dictées de la Pensée qui l'anime, ou bien libre de se laisser aller au gré des circonstances, libre de se servir de sa pensée ou bien de ne pas s'en servir, libre de dominer la matière, ou bien de se laisser dominer par elle.

Et ce qui oppose une résistance à toute nouvelle impulsion, c'est la matière, l'inertie de la matière. Car c'est le propre de la matière que d'être inerte· Lancée dans une direction, elle continue en droite ligne, et pour la faire dévier, il faut qu'une force agisse sur elle. Arrêtée, elle ne peut se mettre en mouvement, à moins qu'une force n'agisse sur elle. Et d'elle-même, elle s'oppose à toute mise en marche. Une fois en marche, elle résiste à toute variation.

Mais la Pensée marche avec le temps, et, comme le temps, elle ne recule jamais. Elle avance toujours, elle est l'Esprit du temps qui entraîne la matière.

Mais quelle peine nous avons à rester au pas avec le temps ! Car nous, comme êtres humains, nous sommes des êtres composites. A l'intérieur, la Pensée, visant à conquérir ce monde matériel qui est son œuvre ; à l'extérieur, ce corps, cet instrument qu'elle s'est

donné pour réaliser ses desseins. Le corps, avec ses sens, ses centres, ses facultés, ses fonctions, ses organes, ses millions de cellules — un être collectif, toute une collectivité, tout un peuple, merveilleusement organisé, mais dont l'administration dépend de celui qui y règne en souverain. Si celui-ci est faible, si au lieu de gouverner son peuple, son corps, il se laisse gouverner par lui, voilà bientôt le pays entier en proie aux guerres intestines, suscitées par les égoïsmes régionaux ou de partis. Régionalisme, nationalisme de l'estomac, du cerveau, ou d'autres organes encore, visant chacun à la suprématie ; désaccord, tension, dissensions, désordres, distractions, accidents, finissant en guerres, crimes, ruines, maladies, destruction. Et lorsqu'on en cherche la cause, on accuse naturellement les idées nouvelles, le Progrès ! On s'en prend aux esprits d'avant-garde qui contribuent à améliorer les conditions d'existence, à réveiller les humains de leur torpeur et à leur enseigner une vie d'hommes sains et libres. Car il est si facile de se laisser mener comme une bête de somme, plutôt que de se conduire soi-même. Vous trouverez toujours quelqu'un qui se charge d'être votre ânier ! Pas de responsabilité, pas le souci de penser et réfléchir, se laisser traîner, croire ce qui se dit, emboîter le pas de ceux qui se posent en autorités... et aussi se laisser tondre, plumer, écorcher, disséquer tout vivant.

L'homme n'a pas été créé pour vivre comme un animal. Ce que fait l'animal est bien fait, parce qu'il reste dans sa loi. Mais l'homme qui vit comme un animal, sans contact avec sa pensée, enfreint sa loi. Il ne vit pas sa vie, la vie ne l'imprègne plus en entier, et là d'où la vie se retire, son contraire s'y précipite : la mort, et mort partielle, c'est la maladie. Conséquences logiques : égoïsme, négligence, erreur.

Et la cause : *Ignorance.*

Ignorance, et l'ignorance entretenue par ceux qui ont usurpé le droit de diriger les consciences humaines.

Car c'est de tous temps — et actuellement plus que jamais — qu'ignorance, paresse, crainte, superstition, lâcheté ont trouvé leurs exploiteurs ; parasites sous forme humaine, qui, du haut de leurs chaires d'autorité et par tous les moyens officiels dont ils disposent, répandent l'hypnose sur le monde, comme une vapeur délétère qui, peu à peu, anesthésie les consciences, en sorte que ceux qui s'y trouvent pris ne peuvent plus penser, ne peuvent plus se rendre maîtres d'eux-mêmes, sont forcés d'abdiquer leur responsabilité d'être humains, conscients, libres, individuels, pour tomber dans la dépendance des ennemis du progrès.

Cependant, la Pensée se trouve présente en chaque être humain. Mais il ne peut plus avoir recours à elle, dès qu'il est hypnotisé, dès qu'un autre se sert de lui dans l'espoir — illusoire d'ailleurs — de réaliser ses fins égoïstes.

La Mythologie grecque déjà nous parle d'un Prométhée, grand inventeur de nombreux arts, enchaîné et martyrisé par l'autorité illégitime de son temps. Sa faute ? Avoir enseigné aux humains à se servir du feu. Et ainsi de tous les grands bienfaiteurs de l'humanité.

Mais le Progrès, l'Evolution, le Temps avance, et il n'y a pas de pouvoir au monde qui puisse l'en empêcher. On peut observer à son égard n'importe quelle attitude : ou bien l'on se place délibérément à l'avant-garde pour frayer la voie, ou bien l'on suit dans le gros de la masse, ou bien l'on flanche, on se laisse devancer, ou bien l'on reste à l'arrière-garde pour ramasser les traînards et les éclopés. Ainsi, même ceux de l'arrière-garde sont forcés de suivre. Ils ont leur tâche à remplir, cela est certain, mais que l'on n'aille pas les prendre pour guides !

N'est-ce pas de tous temps qu'ils se sont opposés au progrès, soit en lutte ouverte, lorsqu'ils se sont crus assez forts, soit en se réclamant du progrès même

pour s'introduire dans ses rouages et freiner le plus possible ? Car ne nous faisons pas d'illusions : ils sont toujours les mêmes, n'importe le nom qu'ils se donnent, la couleur qu'ils mettent à leur drapeau — ceux qui enchaînaient l'ingénieux Prométhée, inventeur du feu, qui martyrisaient l'agriculteur Zoroastre, inventeur du blé, qui condamnaient un Socrate à boire la ciguë, qui clouaient sur la croix un Sauveur, et ceux qui, plus tard, voulaient brûler vif un Galilée pour avoir osé prétendre que la terre tourne. Mais Galilée n'avait cure de se laisser brûler vif ; peu importe qu'il ait abjuré somme toute, il savait que cela n'empêcherait pas la terre de tourner ; il savait que tous ces savants docteurs, prêtres et juristes assemblés n'avaient pas le pouvoir d'arrêter la divulgation de sa découverte. Et lorsque Huyghens, au XVIIe siècle, découvrit l'anneau de Saturne, il publia la chose sous forme d'anagrammes, de devinettes, il n'osa pas la publier ouvertement : oser voir un anneau autour de Saturne, quel crime abominable !

Ils sont encore les mêmes de nos jours, et de même qu'ils ont dû s'accoutumer au fait que la terre soit ronde, et non pas plate, que le monde date d'un peu plus de 4000 ans av. J.-C., que la vapeur et l'électricité puissent rendre quelques utiles services, de même, le temps est proche où ils seront forcés de reconnaître que le pouvoir mental dépend du *rythme respiratoire*, qu'une saine alimentation est le gage de la santé, que les sécrétions internes sont le facteur déterminant de la vitalité ; que le cancer est une maladie du sang, dont l'origine se trouve dans le fait d'introduire dans le sang par la nourriture des germes de décomposition, et qu'il n'y a qu'un moyen de lutter efficacement contre le cancer, c'est d'enseigner la purification du sang et une alimentation scientifique ; qu'il n'y a qu'un moyen d'enrayer la tuberculose, c'est d'enseigner la purification du sang et une alimentation scientifique.

Déjà ils l'ont appris, mais ils n'osent pas encore le répéter.

Pourquoi tant de lenteurs, de tergiversations, quand il s'agit de vivre, de vivre bien et mieux, sain et libre, au lieu d'être si empressé de retrancher les organes et appendices dont on a le plus besoin pour vivre, et ceci encore, au nom du progrès ? Nier la vérité n'empêche pas la vérité d'être. Le fait d'être aveugle n'empêche pas la lumière de briller. Pourquoi s'entêter à la nier ? Pourquoi ? A cause de la *Routine*. Mais encore, qu'est-ce que cette routine, pour opposer une si formidable résistance ? Rien — absolument rien : une suggestion, voilà tout.

Faire comme a toujours fait, autant que possible. Vivre comme vivait son père, et le père comme vivait le grand-père, autant que possible. Si encore nous conservions parmi les habitudes d'autrefois celles qui étaient bienfaisantes !

Notre grand-père se levait à six heures, faisait deux heures d'équitation à jeun, rentrait déjeuner pour dix heures, dînait à cinq heures. Nous nous serions bien trouvés de conserver une telle routine ! Mais le progrès est intervenu, il a transformé de fond en comble les conditions d'existence. Vivre comme autrefois, cela n'est pas possible, ce n'est qu'une illusion, une hypnose.

Dans l'univers entier, il n'y a rien de stationnaire ; le *statu quo* n'existe pas. Tout arrêt est un recul. On peut avoir évolué jusqu'à un certain degré, mais si l'on s'y arrête en se disant : cela me suffit, je suis satisfait, on retombe en arrière, car notre loi, c'est de progresser. Tant que nous progressons, la Pensée créatrice nous anime, nous remplit de vie, et nous restons en relation avec elle, utilisons nos pouvoirs, déployons nos énergies. Aussitôt qu'on s'arrête, le progrès continue sans nous et l'on se met hors sa propre loi. Alors, c'est *le doute*. Plus de direction... La voix qu'on écoutait s'est tue. Où aller ? Que

faire ? Quoi qu'on fasse, ne risque-t-on pas de faire erreur ? On ne fait plus rien, on se laisse faire, on a perdu sa liberté individuelle. On prend conseil à gauche et à droite. Mais lequel écouter ? Tous se contredisent. C'est le doute, l'enfer du doute... Le contact avec la Pensée est perdu, la vitalité diminue ; décadence, neurasthénie, maladie (qui n'est qu'une forme du doute), chaos, vase, pourriture.

Que dirions-nous d'un homme qui voudrait empêcher les feuilles mortes de tomber en automne ? Laissons-les tomber, sûrs que le printemps en mettra de nouvelles ! Et nous n'avons pas de temps à perdre avec ceux qui veulent rester en arrière.

Détournons-nous des ruines que tant de siècles de superstitions barbares et de mensonges ont accumulées sur nos têtes.

Il est temps de secouer la poussière des ans qui colle à nos vêtements et de faire passer un grand courant d'air frais et de balayer une fois pour toutes les toiles d'araignées qui garnissent notre grenier cérébral.

(A suivre.)

Pierre MARTIN.

PROPOS DE SAISON

AVRIL

Le Carême continue et atteint son apogée le Vendredi-Saint, jour de la crucifixion. Puis vient Pâques, jour de la résurrection physique. Chaque être a en cette saison, chaque année, la possibilité d'une renaissance. Mais une renaissance n'est possible que lorsqu'elle a été précédée d'une crucifixion. Ce

sont là de grands principes universels qui se reproduisent d'année en année.

Le Carême est l'époque de travail intérieur dans la matière en vue de sa purification, car la pureté du corps est la condition nécessaire pour une renaissance spirituelle. « *Heureux ceux qui ont le cœur pur, car ils verront Dieu* ». Le cœur ne peut être pur que si le sang est pur, car le sang est dans le cœur et circule dans tout le corps. Le Christ est appelé « Agneau de Dieu ». L'agneau est le symbole de la pureté. Le Christ, grâce à la pureté de son sang, a donné l'exemple de la résurrection. Nous devons suivre son exemple et atteindre la pureté, aussi bien dans la matière que dans l'esprit et la pensée. La matière est le premier degré dans notre évolution supérieure. Une ancienne parole avestique dit que « *nous devons devenir en matière ce que nous sommes en esprit* ». L'esprit est divin et parfait en lui-même. La matière doit être « élevée » pour pouvoir le refléter et être « à son image et ressemblance ».

La Carême continue. La Nature nous offre maintenant à profusion herbes, verdures et jeunes pousses de toutes sortes, dont nous faisons bien de constituer notre principale nourriture.

A cette saison, se lever tôt, faire une promenade avant son travail, et chanter avec les oiseaux, le cœur plein de joie à la vue de ce beau printemps ! La Nature se renouvelle ; à moi aussi elle offre la possibilité de renaître. « *Jeûne et prie* », disaient les anciens. Marcher, faire de longues courses, en sautant un ou deux repas, mais en respirant profondément ! Si l'on est fatigué et qu'il semble qu'on n'en peut plus, c'est là justement qu'il faut faire l'effort de continuer et l'on sera étonné de voir quelle force et quelle endurance on acquiert.

Continuer la vie simple, maigre, jusqu'à Pâques. En général, le Vendredi-Saint, on s'abstient de toute nourriture. Si l'on éprouve le besoin d'un nettoyage

à fond, on se soumettra à une *cure d'ail* et une série de lavements *avant* de jeûner. Ne pas oublier, pendant une cure de ce genre, la tisane de graine de lin, les crèmes de céréales, surtout d'orge et de blé, et le soir une cuiller à soupe de petrolatum, ce qui est indispensable pour sa réussite.

Pendant une année où, comme maintenant, la grippe attaque facilement les bronches et les poumons, il est très recommandé à toutes les personnes qui ont ces organes faibles de faire une cure de *lichen karragheen*, au moins pendant six semaines, en tisane deux fois par jour, pour fortifier les glandes et ces organes.

Selon la vieille tradition aryenne, cette période de restrictions se termine à Pâques. Le dimanche de Pâques, on se lève de très bonne heure pour aller se tremper, avant le lever du soleil, par trois fois un instant, dans un torrent ou une autre eau courante, avec la pensée d'être lavé et libéré, pour renaître entièrement à une vie nouvelle.

Mai

Au mois de Mai, buvons du lait !

Indispensable pour se restaurer le système nerveux. Les tempéraments spirituels n'aiment, en général, pas trop le lait. Mais eux aussi doivent se souvenir qu'ils ne pénétreront pas dans un règne supérieur à moins de redevenir comme de petits enfants.

Le lait nourrit la chair, restaure les nerfs et désintoxique tout le système. La meilleure manière est de se lever tôt, de marcher jusqu'à une ferme et d'y boire du lait chaud de la vache. Si le lait vous rend la bouche pâteuse et laisse un arrière-goût, ajoutez-y une cuiller à sel de bicarbonate de soude.

Commencez la *cure de lait* avec ½ litre le matin et composez vos repas principalement de verdure accom-

pagnée d'un peu de céréales. Laissez de côté les plats lourds et compliqués. Buvez chaque jour ½ tasse de plus, jusqu'à ce que vous puissiez prendre 1 litre le matin. Buvez alors un deuxième litre le soir ; puis 1 ½ litre le matin et autant le soir. Il n'est pas nécessaire de boire tout à la fois. On peut répartir les doses dans le courant de la journée. Après avoir bu votre lait, marchez à pieds nus dans la rosée pendant cinq ou dix minutes et rentrez chez vous en marchant bon pas. Cela empêchera le lait de tourner à l'aigre dans l'estomac. Le lait, d'ailleurs, doit être bu très lentement, en l'insalivant bien.

Si vous ne pouvez pas avoir de lait chaud de la vache, faites-le chauffer, sans le laisser bouillir ; il vaut mieux le boire chaud que froid. Ou bien, battez-y à la fourchette, goutte à goutte, le jus d'½ citron pour une chope de lait.

Une cure de lait de trois à six semaines élimine hémorrhoïdes et fibromes, guérit le foie et les intestins, renforce les organes digestifs, et libère les voies digestives et respiratoires de toutes mucosités. Rien de tel pour se sauver de l'épuisement nerveux.

Contre l'asthme, ½ litre de lait chaud avec une cuiller à café de beurre frais et autant de miel.

Se lever à l'aurore, sortir à la campagne, saluer le soleil levant. Se tremper les pieds — ou tout entier — dans un torrent bouillonnant, se sécher au soleil. Travailler au jardin. S'enfoncer les mains dans la terre fraîchement remuée, pleine d'émanations radioactives. Y marcher aussi à pieds nus. Respirer à fond, chanter, écouter les oiseaux, admirer les fleurs, se laisser vivre !

Profiter de la saison pour manger plus de *beurre frais*, d'autant que l'huile devient une rareté. Si l'on veut employer du beurre pour cuire, il faut le fondre au préalable et écumer la mousse ; cette mousse ou drachée, composée en grande partie d'acide butyrique, est comestible, mais très indigeste et peu recommandable.

Pour simplifier le repas de midi : *grand hors-d'œuvre*, fait de tartines de pain complet avec beurre frais, tiges d'oignons, épinards, persil, cerfeuil, ciboulette, oseille, cresson, feuilles de radis, de moutarde ou d'autres verdures hachées, radis roses, petites carottes, pointes d'asperges, coupés en rondelles, raifort râpé, etc. Evitez le sel avec les verdures fraîches. Compléter avec une copieuse salade et une tasse de lait frais ou caillé.

Ne cuisez pas les *légumes verts* avec du beurre frais, car l'acide butyrique produit avec les sels minéraux des légumes verts des combinaisons vénéneuses. Mais cet inconvénient n'est pas à craindre quand ces mêmes légumes sont absorbés crus.

Vive la *rhubarbe*, le grand éliminateur de Mai, aussi contre les rhumatismes. Croquer, le matin à jeun, une tige de rhubarbe crue clarifie le teint et donne des joues roses. La feuille ne vaut rien, à moins qu'on n'ait envie d'une bonne purgation.

Pour cuire la rhubarbe, ne la pelez pas ; coupez-la en petits bâtons et faites-la cuire à l'étouffée, sans eau, dans son propre jus, avec un zeste de citron, un petit bâton de cannelle et assez de sucre de canne brun pour neutraliser l'acidité, mais pas que cela devienne doux. Mangez comme premier déjeuner avec flocons d'avoine crus et crème fraîche.

Les *asperges* sont à l'ordre du jour ; grand éliminateur et tonique pour les reins. Il faudrait manger tous les jours quelques asperges, mais jamais beaucoup à la fois. Mettez-en deux ou trois crues avec vos hors-d'œuvres. La manière la plus scientifique, qui est en même temps la plus savoureuse, consiste à les cuire à l'étouffée avec un peu d'huile et un minimum d'eau, juste de quoi couvrir le fond de la casserole, pour que les asperges ne brûlent pas. Très bien, si elles sont un peu grillotées ; le jus est une merveille ; très salé par soi-même, ne rien ajouter, sauf un peu de persil hâché, ce qui augmente l'effet diurétique. Lavez les

asperges avant de les peler et séchez les pelures pour le bouillon, pour l'hiver. Idem, plus tard, avec les gousses de petits pois. Evitez les combinaisons asperges et œufs, asperges et champignons, mais un peu de fromage râpé sur les asperges est recommandé. Faites-les cuire avec une trace de cayenne.

N'oubliez pas que les *radis*, toutes les espèces de radis, contiennent un principe qui dissout les calculs d'urée. Le *raifort* aussi. La tisane de *luzerne* nettoie les reins.

Un *œuf tout frais*, cru ou à la coque, va bien avec la verdure. Le jaune, cru, est très fortifiant pour les nerfs, tandis que le blanc, cru, est adoucissant et reconstituant pour les membranes du tube digestif.

Mai ramène les premiers *champignons*. Ceux, dits de Paris, qui ont crû sur du fumier dans des souterrains, sont peu intéressants. Les champignons sont excellents pour entraîner les mucosités. Ils ne sont pas, à proprement parler, nourrissants, mais ils agissent comme engrais, c'est-à-dire qu'ils contribuent à l'assimilation des principes nutritifs.

Calendrier : Le 20 mai, jour commémoratif d'Aïnyahita. Le 23 Mai, anniversaire de Jésus.

Juin

Au premier déjeuner, *fraises* avec flocons d'avoine, lait cru ; ainsi que tous les autres *petits fruits*, dès qu'ils seront mûrs (raisins de mars, cassis, groseilles, framboises, etc.). Si la peau et les pépins irritent, pressez-en le jus. On trouve dans le commerce de petits presse-fruits très pratiques et faciles à manipuler. Un jus de fruits frais, fraîchement pressé, est le véritable nectar des dieux. Ces petits fruits, bien mûrs, qui ont emmagasiné l'effluve solaire, sont particulièrement fortifiants pour nerveux et anémiques, à condition qu'on les utilise sans sucre.

Dès qu'il commencera à faire chaud, l'on prendra

moins d'œufs, mais plus de *lait, frais ou caillé.* Le beurre aussi est spécialement riche en vitamines dans cette saison.

Les petits fruits s'accordent avec tout, même avec les légumes, tandis que les *cerises*, on fait mieux de ne les prendre qu'au petit déjeuner ou entre les repas. Le jus de cerises est très régénérateur.

Continuez encore la *rhubarbe*, surtout comme remède contre la constipation. Le matin, à jeun, mâcher quelques feuilles de sauge, thym, marjolaine, menthe, ou autre *herbette* (l'une ou l'autre) est très salutaire ; idem une tige de rhubarbe crue ou d'oseille des prés.

Il y a toujours plus de légumes nouveaux, dont faire usage quotidien (carottes, petits pois, laitues, épinards, asperges, etc.), toujours cuits à l'étouffée.

Pour les enfants, pour changer d'avec les fruits, *carottes crues* à croquer le matin à déjeuner ou entre les repas. Quelques petits pois crus et asperges sur vos *salades* quotidiennes, qu'il ne faudrait ni négliger ni diminuer.

Si vous avez un jardin, cueillez vos légumes le matin tôt, pendant qu'ils sont encore couverts de rosée.

Profitez encore, avant le gros de l'été, des *bains de soleil*, le matin, avant dix heures. Aussi, très régénérateur en cette saison, un plongeon dans de l'eau courante, le matin à l'aurore, ou, à défaut, marcher à pieds nus dans la rosée.

PETITS CONSEILS

Si les souris attaquent vos provisions de blé, mettez quelques feuilles de menthe dans les fentes par lesquelles elles passent et autour du sac de blé. Comme elles détestent l'odeur de la menthe, elles décamperont pour toujours.

En été, après avoir transpiré, un bain chaud avec une cuillère à soupe de bicarbonate de soude est spécialement bienfaisant, aidant encore à éliminer davantage les acides par la peau.

Pour bien émulsionner la sauce à salade, on peut mettre huile, jus de citron et épices dans une petite bouteille. Boucher et bien secouer avant de servir. Ce n'est pas nécessaire de laver la bouteille si on s'en sert tous les jours.

Le soir avant de s'endormir, humectez les paupières avec de l'Essence végétale (pure comme elle sort de la bouteille). Fortifiant pour les yeux et éclaircit la vue.

Si votre jardin est tout petit, ayez au moins une platebande d'herbes aromatiques.

Si au printemps, dans votre jardin, vous laissez monter en graine quelques plantes de mâche (doucette ou rampon), vous verrez que l'hiver prochain cette plante poussera sauvage dans tous les coins du jardin. Vous aurez ainsi de la salade verte, si précieuse, gratuitement pendant tout l'hiver.

Le meilleur fromage est toujours le fromage blanc (caillebotte), qu'on a fait soi-même. Laissez cailler le lait dans un pot de terre ou de porcelaine. Suivant la température, il faut 2 ou 3 jours. Une fois caillé, posez votre pot pendant une demi-heure dans un baquet d'eau tiède et versez le lait ensuite dans un petit sac de toile. Faites égoutter pendant quelques heures. On peut ajouter au fromage blanc des herbes, telles que ciboulette, persil ou autre, des épices, comme, par exemple, du paprika et du cumin et à volonté même un peu de crème. Salade, pommes en robe des champs et fromage blanc constituent un repas idéal pendant l'été. On devrait boire le petit lait, qui est très antiparasitaire, ou le mettre dans la sauce à salade.

Anne Martin.

Quelque signe que l'on envisage, il faut réaliser que, pour saisir la pensée d'unité, on doit se rappeler que la Terre ne peut suivre qu'un parcours et que ce parcours elle l'accomplit en 365 jours et une fraction ; que sur ce parcours elle traverse *douze états*, ou « signes » ; tandis que l'être humain, né sur Terre, ne traverse — selon les lois de création et d'évolution — que *neuf* de ces états. Or *neuf* est le nombre complet universel, en sorte que l'être humain est un être universel, et non un être terrestre, un être universel doué de tout ce qui est infini et même divin, éternel, et lorsqu'il vient sur la Terre, il doit encore ajouter trois signes aux catégories de son être. Pour autant qu'il y parvient, il se rend maître de lui-même.

Tant qu'il demeure dans les neuf signes de la gestation, ou seulement dans le signe particulier de sa naissance ou de sa conception, il ne parvient pas à déployer ses disponibilités sur cette Terre et ne peut entrer en possession de l'héritage divin qui constitue son « droit de naissance ». C'est pourquoi nous sommes tous en train de lutter, puisque nous ne sommes pas assez observateurs pour nous rendre compte que, comme Entités vivantes, nous devons introduire dans notre vie et dans tous nos actes l'*Energie créatrice*, autrement dit, compléter les douze signes du zodiaque.

Sans cet achèvement, il nous manque quelque chose, il y a quelque chose qui ne va pas ; ils nous manque certaine compréhension ; nous traversons des phases où nous ne voyons plus clairement notre chemin. Des fardeaux nous tombent dessus et, au lieu de pouvoir les secouer, nous sommes contraints de les porter. Ce sont ces « croix » que le Sauveur tâchait de nous faire comprendre en disant : « Mon joug est aisé » ; ce joug qui m'est imposé par l'inertie des choses de la Terre ; « mon joug est aisé », parce que je

ne lui permets pas de me faire tomber ni de m'écraser. Et ce fardeau — ah, ce fardeau que chacun s'ingénie à me suggestionner ! — est léger. Prenez seulement cette croix sur vous, mais veillez à la prendre dans cette même pensée que je n'ai cessé d'entretenir. Alors, « mon joug est aisé, mon fardeau est léger ». Mais, pour apprendre cette leçon, pour en faire l'expérience, pour nous l'appliquer à nous-mêmes et pour en jouir, il faut de la compréhension.

Ceux, par exemple, qui sont nés sous le *Bélier* ont été conçus dans le *Cancer*, cependant, ils ne présentent pas forcément les traits du Cancer. Pourquoi ? Parce que le physique, la construction du corps, ne commence pas avant vingt-huit jours, ce qui nous amène dans le signe du *Lion*. Nous comprenons, dès lors, pourquoi les gens du Bélier présentent beaucoup de traits caractéristiques du Lion.

Conception n'est pas gestation. Pendant vingt-huit jours, l'Entité de l'être qui vient d'être conçu ajuste les choses, ordonne sa chambre, arrange son matériau, prépare ses négatifs, règle ses distances focales ; elle trace ses plans. Figurons-nous cette Entité comme un architecte assis devant sa table, avec ses cartons, crayons, compas et règles. Tout d'abord, l'Entité dessine le mécanisme pulsatoire et fixe le point qui, en temps voulu, deviendra le cœur. Puis ayant établi la *vacuole* — la cellule privée d'air — elle dessine un point qui sera l'origine des poumons, et ainsi de suite, jusqu'à ce que les plans de la maison entière soient établis.

C'est bien ainsi que notre Entité trace ses plans, qui requièrent vingt-huit jours pour être spécifiquement déterminés. Ensuite l'Entité confie le tout aux constructeurs, à ces entrepreneurs *hormoniques*, dont la tâche consiste à retirer du respir et de la nourriture, du sang et de tout l'être animique toutes les substances correspondantes destinées à la construction des fonctions organiques.

Le Bélier

Aries, 22 mars au 20 avril. Signe de Feu, Cardinal (Volonté). Positif, en affinité avec Mars et le Soleil.

Voici le Bélier, avec des tendances émanant du Lion. C'est juste et conforme à la nature des choses. C'est pourquoi les Béliers aiment courir, grimper, marcher et s'ils ont une automobile, ils font de longues randonnées et quand nous aurons des avions individuels, ils seront toujours dans les airs. Ceci leur est d'autant plus naturel que, comme Béliers, ils appartiennent à cette catégorie du règne animal qui aime à tenir la tête haute. Ils sont fiers de leur nuque et de leurs cornes. Dans ce signe du Bélier, nous trouvons la ténacité ; ils sont tenaces, quelque que soit la faiblesse du corps ; ils ont la ténacité et la décision, ils ne renoncent pas ; on ne peut les décourager, rien ne les fait reculer. La force de volonté est innée chez eux. Essayez de les influencer, la volonté est là malgré tout et se réaffirmera bientôt. Ils sont visionnaires, sans doute. D'une manière générale, *Aries* a la base spirituelle ou, du moins, une forte inclination spirituelle. Aussi, sont-ils pieux, sans être dogmatiques. Ils sont religieux, à cause de leur sens éthique. Si vous ne les voyez pas sous cet angle, cela est dû aux conditions et contingences qui leur sont imposées du dehors. Mais laissez-les vivre dans leur atmosphère propre et ils feront preuve de tous ces caractères éthiques et moraux. Bien qu'il leur faille souvent longtemps pour atteindre leur but, ils y arrivent cependant. Ils sont par nature puissamment doués pour tous les arts et peuvent devenir artistes, musiciens, acteurs, etc. En affaires, ils ne sont pas aussi forts, ils ont plus de capacités pour les professions libérales ou comme artisans en n'importe quel métier. Ils sont moins heureux en affaires, parce qu'ils sont trop affectifs. Ils ont une fine sensibilité et, de ce fait,

sont irritables, nerveux, mais ils peuvent surmonter ceci s'ils s'égalisent dans les trois signes qui manquent à leur développement prénatal.

Le Taureau

Taurus, 21 avril au 20 mai. Signe de Terre, Fixe (Sentiment). Négatif, en affinité avec Vénus et la Lune.

Le signe du Taureau vient en tête de la triplicité de Terre. Les individus nés sous le Taureau sont remarquables à beaucoup d'égards ; ils sont sans crainte, aimables, bienveillants et magnanimes. Ils cherchent continuellement à faire du bien et à aider l'humanité et se chargent fréquemment des fardeaux d'autrui. Généreux à l'excès, ils partagent avec leurs amis, ne se soucient ni d'économie ni de profit.

Etant doués d'un pouvoir de concentration extraordinaire, ils possèdent des forces qui leur permettent de devenir des guérisseurs métapsychiques. Par le seul effort de leur volonté, ils ont le pouvoir de projeter leur pensée à une grande distance et d'aider ainsi ceux sur qui leur pensée s'est concentrée.

Les « Taureaux » prodiguent volontiers l'hospitalité, car ils adorent la compagnie de leurs amis. Toutefois, malgré cette générosité, ils acquièrent facilement de la fortune. Entourés, comme ils le sont, de merveilleuses forces planétaires et solaires, ils sont ouverts au progrès et aux inventions nouvelles et ont les puissances potentielles de l'univers à leur disposition.

Les facultés intellectuelles, particulièrement fortes, du Taureau permettent aux enfants de ce signe de devenir d'excellents écrivains, orateurs, conférenciers. En amitié ils sont loyaux et fidèles, mais ils ne supportent ni dictature ni contradiction. Les enfants ont leur volonté propre et ne peuvent être gouvernés qu'avec amour. Leurs parents devraient conserver un calme imperturbable et ne jamais céder devant aucune lubie. Une main ferme et un cœur aimant

inspireront toujours l'amour, le respect et l'obéissance des petits.

Le Taureau est vraiment un signe remarquable. Ses enfants sont d'infatigables travailleurs qui ont la rare possibilité d'accomplir tout ce qu'ils se sont mis en tête de faire.

COURS ET CONFÉRENCES

PARIS : Chaque vendredi à 20 h. 30 à la Salle Mozart, 59, av. Georges-Mandel (entrée 35, rue Decamps) métro : Pompe. Le deuxième dimanche de chaque mois à 10 h. 30.

LA CHAUX-DE-FONDS : Tous les jeudis à 20 h. Salle des Samaritains, Collège primaire, 28, rue Numa-Droz.

NEUCHÂTEL : Tous les vendredis, Salle de Chant du Collège des Terreaux à 20 h. 15 précises.

MONTREUX : Se renseigner auprès de Mme A. Brugger, « La Résidence », Clarens.

Les produits sont en vente :

GENÈVE **« Pro-Sana »,** 12, Chantepoulet
« Eaux-Vives Santé », 67, rue du Rhône
« Bonne Santé », 4, place de la Fusterie
« Alna », 5, rue Cornavin
Vaucher, 4, Pictet-de-Rochemont

LAUSANNE **« Vita Nova »,** 15, rue du Midi
« Bonne Santé », 6, rue Haldimand

NEUCHATEL **Mme E. Haneschka** Concert 4
« Au Friand », Place de l'Hôtel-de-Ville

LA CHAUX-DE-FONDS **Mlle Louise Moser,** masseuse, Parc 25

RESTAURANTS VÉGÉTARIENS

PARIS	**« Le Hounza »** 2 *bis*, rue de l'Abbaye, Paris (6e)
	« Mono » 38, rue de Châteaudun, Paris (9e)
GENÈVE	**« Au Coin joli »** 12, Chantepoulet (près de la gare)
	« Le Lotus », 17, rue Ferdinand-Hodler
	« Vega », Cerasoli-Bindschedler, 8, rue du Prince
LAUSANNE	**« Epicure »**, Mme Gabathuler, 7, av. Dapples
	Santé, 9, rue Centrale

Pensions végétariennes pour les vacances

Chalet **« Mithra »**, ADELBODEN

« Les Sapins », HUÉMOZ près Villars-Chesières
« Pension de la Forêt », MONTRICHER (Jura vaudois)

« La Maisonnette », Home pour enfants de 2 à 10 ans. CHESIÈRES-VILLARS.

PRODUITS RECOMMANDÉS
PAR L'ENSEIGNEMENT MAZDAZNAN

Ces produits d'hygiène sont de 1re qualité garantis purs et exempts d'ingrédients chimiques et animaux. Ils sont dorénavant en vente et à commander chez Mme Lydia BANSI-AMMANN, 105, Stampfenbachstrasse, Zurich.

	Francs s.	Francs fr.
Essence d'Eucalyptus d'Australie	2,80 — 4,—	400,—
Menphor	3,50	350,—
Petrolatum purissimum	2,50	250,—
Petrolatum au Pin	3,—	300,—
Petrolatum à la Rose	3,50	350,—
Crème Orientale	3,50	350,—
Essence végétale Mazdaznan	3,—	300,—
Lotion capillaire	3,50	350,—
Huile d'Amandes douces	3,50	350,—

Les commandes pour la France et les pays de l'Union française sont recueillies par madame Rickard, 3, square du Tarn, Paris (17e). Ajouter 10 % pour le port.

Ouvrages publiés par les Editions Mazdaznan

Anne MARTIN, Pt-Saconnex - Genève, Cpt. chèques postaux I. 5065

	Fr.ss.
MAZDAZNAN — MAITRESSE-PENSÉE. *Revue trimestrielle,* Philosophie, Science et Foi. Théorie et Pratique. Abonnement par an	5,50
L'ART de la RESPIRATION — (3e édition) — Dr O. Z. HA'NISH. Trad. franç. de l'**original** par Pierre Martin. Avec illustrations	13,50
Le RESPIR Conscient, *les 7 Exercices de Respiration Rythmique.* Extraits de « *Health & Breath Culture* » et de notes prises aux conférences du Dr O. Z. HA'NISH, compulsés par Pierre Martin (2e éd.)	1,40
RÉGÉNÉRATION (Inner studies) du Dr O. Z. Ha'nish Trad. française de l'**original** par Pierre Martin . . (2e édition suisse — 4e édition française)	9,—
YÉHOSHUA (Vie du Christ) Dr O. Z. Hanish, d'après des documents coptes et johannites. Traduction française de l'original par Pierre Martin (1re édition suisse — 2e édition française)	15,—
Diagnostic phrénologique du Tempérament. — D'après le Dr O. Z. HA'NISH. Compulsion, tableaux synoptiques et croquis par Pierre Martin . . .	1,20
Qu'est-ce que MAZDAZNAN ? Un exposé de l'Enseignement Mazdaznan concernant l'éducation de soi-même et l'évolution individuelle, par le Dr O. Z. HA'NISH (Traduction de Pierre Martin)	0,75
« ÉPICURE », *Livre de cuisine française végétarienne,* par Frieda MANGOLD, revu et augmenté par M. et Mme Pierre Martin	3,50
Mangeons plus de BLÉ. Le Blé, soutien de la vie. Manière scientifique d'apprêter le Blé	0,80
Manthra, Interludes, Chants d'Avesta — *English, Deutsch, Français* — Nouvelle édition	2,50
Onze Chants, par Pierre MARTIN	2,—
« La vie est bonne », propos Naturistes par G. VIDAL	2,—
Die Lebensprobleme, Auszug aus einem Eröffnungsvortrag von Dr O. Z. HA'NISH, von David Ammann	0,75
Esset mehr Weizen	1.—
Mazdaznan, Déclaration de Liberté — Cosmogonie, chaque	0,20
Der bewusste Atem	1,20
Die Fleischfrage, die Grundregeln für eine gesunde Ernährung	0,60

Pour la France :

Editions Aryana, Gérard Vidal, 36, Grégoire-de-Tours, Paris VIe